

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

ЛІКУВАЛЬНО-ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ
для практичних занять з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

*(організація та проведення навчального процесу
для всіх освітніх програм Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2017

Лікувально-фізична культура. Методичні вказівки та завдання для практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчального процесу для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова , 2017. – 47 с.

Укладач викл. **І. Ю. Садовська**

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат педагогічних наук, доцент Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання, протокол № 4 від 27. 08. 2016 р

Зміст

ВСТУП.....	4
1 Комплекс ЛФК № 1.....	5
2 Комплекс ЛФК № 2 (При остеохондрозі).....	7
3 Комплекс ЛФК № 3 (При остеохондрозі).....	8
4 Комплекс ЛФК № 4 (При серцево-судинних захворюваннях).....	9
5 Комплекс ЛФК № 5 (При серцево-судинних захворюваннях).....	10
6 Комплекс ЛФК № 6.....	11
7 Комплекс ЛФК № 7 (При артрозі нижніх кінцівок).....	12
8 Комплекс ЛФК № 8 (При кіфозі).....	13
9 Комплекс ЛФК № 9 (При сколіозі)	15
10 Комплекс ЛФК № 10 (При сколіозі).....	16
11 Комплекс ЛФК №11 (При цукровому діабеті).....	17
12 Комплекс ЛФК № 12 (При плоскостопості).....	19
13 Комплекс ЛФК № 13 (При плоскостопості).....	20
14 Комплекс ЛФК № 14 (При нефропیتозі).....	22
15 Комплекс ЛФК № 15 (При нефропیتозі).....	23
16 Комплекс ЛФК № 16 (При нефромтозі).....	24
17 Комплекс ЛФК № 17 (При нефроптозі).....	25
18 Комплекс ЛФК № 18 (При нефромтозі).....	26
19 Комплекс ЛФК № 19 (При нефроптозі).....	27
20 Комплекс ЛФК № 20 (При захворюваннях шлунково-кишкового тракту).....	28
21 Комплекс ЛФК № 21 (При захворюванні органів травлення).....	30
22 Комплекс ЛФК № 22 (При захворюваннях шлунково-кишкового тракту).....	32
23 Комплекс ЛФК № 23 (При гастриті).....	33
24 Комплекс ЛФК № 24 (Профілактика утворення гриж і зміцнення м'язів живота).....	35
25 Комплекс ЛФК № 25 (При хронічному гастриті).....	37
26 Комплекс ЛФК № 26 (При гіпертонічній хворобі).....	38
27 Комплекс ЛФК № 27 (При гіпотонії).....	39
28 Комплекс ЛФК № 28 (При захворюванні дихальної системи).....	40
29 Комплекс ЛФК № 29 (При захворюванні дихальної системи).....	41
30 Комплекс ЛФК № 30 (При плевриті).....	43
31 Комплекс ЛФК № 31 (При хронічному бронхіті).....	45

ВСТУП

Позитивний досвід роботи кабінетів лікувальної фізичної культури (ЛФК), спеціалізованих шкіл-інтернатів та літературні дані свідчать про необхідність своєчасного і одночасного впливу засобами лікувальної фізкультури на організм хворих дітей з охопленням всіх основних фізіологічних функцій. Успіх цього впливу, безумовно, буде досягнутий тільки при дотриманні на окремих заняттях і на послідовних етапах застосування лікувальної фізичної культури найважливіших методичних принципів консервативного лікування – єдності загальних і спеціальних впливів на організм хворої дитини, індивідуалізація лікування. Раціональний за обсягом і структурі руховий режим з використанням відповідних засобів ЛФК і елементів спорту відкриває широкі можливості в консервативному лікуванні дітей з різними захворюваннями.

Комплекс ЛФК № 1

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	2	3
1	Розминка.	
1.1	Притулитися спиною до стіни таким чином, щоб п'ятки, литкові м'язи і сідниці упиралися в неї. Випрямити спину і зробити пару кроків вперед, зберегти поставу в правильному положенні.	5-10 разів
1.2	Ноги на ширині плечей, руки опущені вздовж тулуба, спина пряма. Кругові рухи плечима спочатку вперед, потім такі ж назад.	5-10 разів
1.3	Вихідне положення – присідання з витягнутими вперед руками.	5-10 разів
1.4	У положенні стоячи зігнути ногу в коліні якомога вище і утримувати стійку кілька секунд.	5 разів на кожну ногу
2	Основна частина.	
2.1	Лежачи на спині, підняти ноги приступити до руху імітують роботу ножиць. Позиція рачки: не розгинаючись сісти сідницями на п'яти, руками упріться в підлогу. За допомогою рук пересувати тіло спочатку вправо, а потім вліво.	4 підходи по 30-40 сек. по 5 разів
2.2	Позиція – рачки, ноги і руки на ширині плечей. У такому положенні вигинати спину вгору, потім прогин вниз.	5 разів
2.3	Стоячи, руки на ширині плечей, руки – у вільному положенні вздовж тулуба. Зрушити лопатки і утримувати в такому стані 5 секунд. Повернутися в початкове положення.	10 разів
2.4	Позиція – рачки. Паралельно підлозі витягнути ліву руку вперед, а праву ногу назад (удержувати декілька секунд). Поміняти положення, витягнути відповідно праву руку вперед, ліву ногу назад.	10 разів
2.5	Лежачи на спині зігнути ноги в колінах і притиснути їх один до одного : руки розведені в сторони, повернути голову вправо, а коліна нахилити вліво, потім поміняти напрям.	7 разів
2.6	Лягти на бік на котрому є викривлення. В області талії підложити м'який валик. Нogu розташовану зверху зігнути коліна, верхню руку підняти, навісивши її над головою, нижній знизу взятися за шию. Зберігати положення протягом 10 секунд, далі лягти на спину, розслабитися.	5 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 1

1	2	3
3	Заключна частина.	
3.1	Підняти руки вгору, одночасно роблячи глибокий вдих, почекавши пару секунд повільно опустити руки і видихнути.	5 разів
3.2	Положення стоячи, витягнути руки вгору, стати навшпиньки і ходити так протягом 30 секунд.	1-3 підходи
3.3	Сидячи на гімнастичному килимі, зігнути ноги в колінах і обхопити їх руками. Лягти в такому положенні на спину і виконати переكاتи від шиї до крижового відділу хребта і назад.	8 разів

Комплекс ЛФК № 2 (При остеохондрозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Згинання і розгинання кистей рук і стоп у кулак.	8-10 разів
1.2	Положення – лежачи : ліва нога зігнута в коліні. Згинання і розгинання правої ноги ковзаючи п'ятою по підлозі. Теж саме повторити для лівої ноги.	8-10 разів (для кожної ноги)
1.3	Положення – лежачи, руки притиснуті до плечей. Виконувати кругові рухи зігнутими руками.	10 разів
1.4	Положення – лежачи, ноги зігнуті. Почергове згинання зігнутих ніг до живота.	10-12 разів
1	Основна частина.	
1.1	Положення – лежачи. Ноги зігнуті. Піднімають крижів з опорою на нижньо-грудний відділ хребта і стопи. Тримати положення декілька секунд.	10 разів
1.2	Підведення голови з одночасним напруженням м'язів черевного преса.	10-12 разів
1.3	Положення – лежачи. Ноги зігнуті нарізно. Ліва руку вгору – вдих. Опустити руку вперед-вниз-всередину, підняти голову і плечі, підтягнутися рукою до правого коліна – видих. Теж саме іншою рукою.	10 разів
1.4	Вихідне положення – упор на колінах. Сісти на п'яти, не відриваючи кистей від підлоги і повернутися в в.п (при поверненні не прогинатися).	8-10 разів
1.5	Вихідне положення – упор на колінах. Згинання хребта (без прогинання при поверненні).	10 разів
1.6	Вихідне положення – лежачи. Статистична напруга великих сідничних м'язів.	8-10 разів (кожне по 6-8 сек.)
1.7	Положення лежачи, ноги зігнуті в колінах. Руки вгору – вдих, притиснути коліно до живота – видих. Теж саме іншою ногою.	8-10 разів (для кожної ноги)
3	Дихальні вправи. Положення лежачи, ноги прямі, руки вздовж тіла. Підняті руки – глибокий вдих, опустити – видих.	10 разів

Комплекс ЛФК № 3 (При остеохондрозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи. Одночасне згинання та розгинання стоп.	10-12 разів
1.2	Вихідне положення – лежачи. Почергове згинання та розгинання ніг в колінах.	10-12 разів
1.3	Вихідне положення – лежачи. Ліва нога зігнута. Відведення правої ноги в бік. Після декількох повторень, теж лівою ногою.	10-12 разів
1.4	Вихідне положення – лежачи. Руки до плечей. Круги зігнутими руками.	10-12 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи. Ноги зігнуті. Одночасне згинання та розгинання ніг до живота.	10 разів
2.2	Вихідне положення – упор на колінах. Випрямляючи ліву ногу, виконати упор на правому коліні (ногу високо не піднімати). Теж іншою ногою.	8-10 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи на животі (під животом валик). Почергові підймання ніг від кушетки на 3-5 см в утриманні їх у цьому положенні 4-6 сек.	8 разів
2.4	Вихідне положення – лежачи на животі. Руки розвести в сторони. Підняти голову і плечі від підлоги на 3-5 см і утримувати в цьому положенні 4-6 сек.	10 разів
2.5	Вихідне положення – упор на правому коліні, ліва нога випрямлення вперед (наголос здійснюється на лавку або кушетку). Відведення лівої ноги в сторону. Теж іншою ногою.	8-10 разів(для ніг)
2.6	Вихідне положення – лежачи. На рахунок «раз» – руки вгору, на «два» – згинаючи праву ногу вперед, притиснути коліна до живота.	10 разів
2.7	Вихідне положення – упор на колінах, ноги нарізно. Переступаючи руками наліво, зігнути тулуб вліво. Теж в іншу сторону.	10 разів
3	Заключна частина.	
3.1	Початкове положення – стоячи. Ноги на рівні плечей. Руки повільно підняти вгору, роблячи про цьому глибокий вдих. Руки вниз – видих.	8-10 разів
3.2	Ходьба на місці (повільна).	3-4 хв.

Комплекс ЛФК № 4 (При серцево-судинних захворюваннях)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – сидючи, руки на стегна. Руки в сторони, злегка прогнутися.	5-6 разів
1.2	Початкове положення – сидючи, дихання під контролем рук. Обидві руки повинні піднятися разом з грудною кліткою і животом, обидві руки допомагають опуститися грудній клітці і витягнутися м'язам живота.	4-8 разів
1.3	Вихідне положення – лежачи, зігнуті коліна. Сісти, захопити коліна руками, витримати положення кілька секунд. Повернутися у вихідне положення кілька секунд. Повернутися у вихідне положення.	6-8 разів
1.4	Вихідне положення – лежачи, руки вздовж тулуба. Зігнути ноги, обхопити їх руками. Тримати положення кілька секунд, повернутися в початкове положення.	6-10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – поставити ногу на стілець, руки на стегна. Зігнути до відмови ногу до коліна і пригнутися.	3-5 разів
2.2	Вихідне положення – стійка «струнко». Нахили тулуба вправо-вліво з рухами рук уздовж тулуба.	3-8 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи, одну руку на груди, іншу на живіт. Глибоке дихання під контролем рук.	3-6 разів
2.4	Вихідне положення – стоячи, руки на стегна. Напівприсідання, руки вперед.	6-10 разів
2.5	Вихідне положення – стоячи, руки на голову. Руки вгору, пальці зчеплені, долоні вивернуті догори.	6-10 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно. Нахил вперед, коліна прямі, дістати пальцями підлогу.	6-8 разів
2.7	Вихідне положення – стоячи, руки на стегна. Потряхування піднятою ногою, правою і лівою поперемінно.	4 разів
2.8	Вихідне положення – стійка «струнко». На рахунок «раз» рук в сторони, на «два» - вихідне положення.	12-15 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Рух на місці.	1-3 хв.
3.2	Лежачи, глибоке дихання під контролем рук до відновлення спокійного дихання.	8-10 разів

Комплекс ЛФК № 5 (При серцево-судинних захворюваннях)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – пальці переплести, підтягнутися, прогнутися, кисті долонями вгору.	10-12 разів
1.2	Вихідне положення – стоячи, руки в сторони. Руки зігнути перед грудьми.	12-15 разів
1.3	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки на стегна. Згинати по черговому праву ногу і ліву ногу.	10 разів (на обидві ноги)
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно. Удари «боксу» кожною рукою. Темп повільний. Дихання глибоке.	20 разів
2.2	Вихідне положення – стоячи, руки в сторони. Руки зігнуті перед грудьми.	15-20 разів
2.3	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки на стегнах. Нахили тулуба вправо, ліва рука вгору. Нахили вліво, права рука вгору.	10 разів (в обидві сторони)
2.4	Вихідне положення – стоячи, руки на стегнах. Присісти, руки вперед.	10 разів
2.5	Вихідне положення – нахилитися вперед. Руки впираються об стіл, випрямитися, зігнуті руки в ліктях в упорі.	10 разів
2.6	Вихідне положення – «рубка дров», стоячи, ноги нарізно, руки зчеплені над головою. Удар з нахилом вниз, руками між ніг.	8-10 разів
2.7	Вихідне положення – лежачи, руки вниз. Підняти прямі ноги вгору.	8-10 разів
3	Заключна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, розслабити м'язи рук, струшуючи руками. Потім розслабити м'язи тулуба і ніг, сісти, спираючись руками з мінімальною напругою м'язів.	5-7 разів
3.2	Вихідне положення – стоячи, руки на стегна. Прогнутися, лікті назад. На половину зігнутися, лікті вперед, темп повільний.	10 разів

Комплекс ЛФК № 6

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – сидячи, дихання під контролем рук. Повне і глибоке.	10 разів
1.2	Вихідне положення – стійка «струнко». Руки вгору, одну ногу назад, виконувати поперемінно кожною ногою.	12-15 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – сидячи, ноги злегка розставити. Присісти, спираючись на стілець або кушетку.	10-12 разів
2.2	Вихідне положення – стоячи, руки в сторони, стиснуті в кулаки. Зігнути руки над плечима з невеликою напругою.	20 разів
2.3	Вихідне положення – стійка «струнко», руки на стегна. Виставлення зігнутої ноги вперед.	10 разів(в обидві ноги)
2.4	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, руки в сторони. Поворот тулуба вправо і вліво поперемінно.	10 разів(у дві сторони)
2.5	Вихідне положення – стоячи, руки на стегна. Нахил тулуба вправо і вліво поперемінно, руки ковзають уздовж тулуба.	10 разів(у дві сторони)
2.6	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно руки до плеча. Удари руками поперемінно вгору.	12 разів(у дві сторони)
2.7	Вихідне положення – нахилитися вперед. Руки впираються об стіл. Випрямитися, зігнуті руки в ліктях в упорі.	10 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, дихання рівне, глибоке. Ходіння – темп помірний.	3-4 хв.
3.2	Вихідне положення – стоячи, дихання під контролем рук.	8-10 разів
3.3	Вихідне положення – стоячи, ноги нарізно, розслабити м'язи рук, трусити руками. Потім розслабити м'язи тулуба і ніг, сісти, спираючись руками з мінімальною напругою м'язів.	10 разів

Комплекс ЛФК № 7 (При артрозі нижніх кінцівок)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – стоячи, руки на рівні грудей. Повороти тулуба вправо і вліво – поперемінно.	10-15 разів
1.2	Вихідне положення – сидячи. Згинання і розгинання в колінному суглобі.	10-12 разів
1.3	Вихідне положення – сидячи, руки на стегна. Руки в сторони, злегка прогнутися.	7 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи на спині, нога зігнута в тазостегновому і колінному суглобах. Рух – згинальний і розгинальний в колінному суглобі.	10-12 разів
2.2	Вихідне положення – лежачи на спині. Руху – поперемінний підйом і опускання ніг в тазостегнових суглобах – «вертикальні ножиці».	15 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в тазостегнових суглобах. Рух – поперемінне зведення та розведення ніг в тазостегнових суглобах – «горизонтальні ножиці».	15 разів
2.4	Вихідне положення – лежачи на боці. Рух – підйом і опускання випрямленої ноги.	15 разів
2.5	Вихідне положення – лежачи на животі. Рух – підйом і опускання випрямленої ноги.	15 разів
2.6	Початкове положення – сидячи. Рух – згинання і розгинання в колінному суглобі з навантаженням – гумовим джгутом.	20 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи. Повільна ходьба на місці.	5 хв.
3.2	Вихідне положення – лежачи. Глибокий вдих – руки вгору, видих – у вихідне положення.	15 разів

Комплекс ЛФК № 8 (При кіфозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	2	3
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – стоячи, руки перед собою в «замку». Нахили до лівої і правої ноги – поперемінно.	10-15 разів
1.2	Вихідне положення – стоячи, руки вздовж тулуба. Кругові рухи головою. Виконувати в середньому темпі.	10 обертів
1.3	Вихідне положення – стоячи, кругові рухи руками. Виконувати в середньому темпі.	15 обертів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки тримають гімнастичну палицю на лопатках. Присісти – видих, повернутися у вихідне положення – вдих.	10 разів
2.2	Вихідне положення – стоячи, руки опущені. Піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих), опустити руки в сторони, повернутися у вихідне положення (видих).	15 разів
2.3	Стоячи на рачки (коліно-кистьове положення). Повзання рачки в напівглибокому положенні (голова піднята, руки в сторони, грудна клітина опущена), темп середній.	50 кроків
2.4	Вихідне положення – лежачи на спині, руки зігнуті в ліктях. З опорою на лікті і потилицю прогніть хребет у грудному відділі (вдих), опустити грудну клітку у вихідне положення (видих).	15 разів
2.5	Вихідне положення – лежачи на животі, руки до плечей. З напругою прогнути хребет, закинути голову, спираючись на передпліччя. Відірвати грудну клітку від підлоги (вдих), повернутися у вихідне положення.	20 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи, рачки (коліно-кистьове положення). Згинаючи лікті опускаючи грудну клітку, прогнути спину, просунути корпус вперед повернутися у вихідне положення.	15-20 разів
2.7	Вихідне положення – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Максимально витягніться, поверніться у вихідне положення (дихання повільне)	10-15 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 8

1	2	3
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, руки на потилиці, пальці сплетені. Піднімаючись на носки, відвести руки в сторони (вдих), опускаючись, повернутися у вихідне положення.	15 разів
3.2	Вихідне положення – стоячи, руки вздовж тулуба. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих.	15 разів

Комплекс ЛФК № 9 (При сколіозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Кругові рухи головою, темп повільний.	12-15 обертів
1.2	Вихідне положення – стоячи на носках з піднятими вгору і зчепленими в замок руками. Робити похитування тулубом з боку в бік.	20 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Ковзаючими рухами, руки вздовж тулуба, догори піднімати руку до плеча в одночасно нахиляти тулуб в протилежну сторону, інша рука ковзає по нозі, потім теж саме в іншу сторону.	10-12 разів
2.2	Стоячи боком до стінки і тримаючись руками (однієї знизу, другий зверху) за перекладини, робити посилений нахил в бік.	15-20 разів
2.3	Вихідне положення – стоячи на одному коліні, руки на поясі, одну руку підіймають нагору одночасно нахиляються в протилежну сторону.	15 разів
2.4	Вихідне положення – лежачи на животі. Розводять руками в сторони і одночасно прогинаються.	20 разів
2.5	Вихідне положення – лежачи на животі. Руки витягнуті вперед, піднімаючи верхню частину тулуба і одночасно одну ногу повторюють кілька разів міняючи положення ніг.	10 разів
2.6	Вихідне положення – лежачи на животі. Витягнути вперед руки з палицею, піднімають руки догори прогинаючись і повертаючись у початкове положення.	15 разів
2.7	Вихідне положення – стоячи рачки. Піднімають одну руку і одночасно витягають їй протилежну ногу, потім повертаюся в вихідне положення.	10 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Повільна ходьба на місці.	3хв.
3.2	Лежати на спині, руки витягуються вздовж тулуба.	3хв.

Комплекс ЛФК № 10 (При сколіозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – стоячи. Повільний біг на місці.	4-5 хв.
1.2	Нахили тулуба вправо і вліво з піднятою рукою. Нахил вправо – ліва рука, вліво – права.	10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – сидючи, на підігнутих під себе ногах. Підняти руку вгору, прогинаючись і одночасно витягнути назад протилежну ногу. Повернутися у вихідне положення. Повторити для обох рук.	15 разів
2.2	Вихідне положення стоячи рачки. Повертати тулуб одночасно відводячи руку в сторону і повертаючись у вихідне положення.	15-20 разів
2.3	Стоячи на колінах і спираючись на руки, ковзаючими рухами витягнути вперед руки підтягнути їх до колін. Асиметричний вис на стінці – одна рука витягнута (з боку вивиху), інша зігнута.	10-15 разів
2.4	Повзання на колінах, витягуючи по черзі праву і ліву руку і одночасно підтягуючи ногу.	10 разів
2.5	Сидючи на косому сидінні, поверхня якого повинна бути нахилена в бік викривлення хребта, одну руку тримають на поясі, іншу (з боку викривлення) заводять за голову.	10 разів
2.6	Стоячи боком до стінки і тримаючись руками (однією знизу, другою зверху) за перекладини, ним проводять посиленний нахил в бік.	15 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Лежачи на спині, витягуючись, руки вздовж тулуба.	3хв.

Комплекс ЛФК № 11 (При цукровому діабеті)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	2	3
1	Розминка.	
1.1	Ходьба пружинистим кроком від стегна (не від коліна), спина рівна. Дихати через ніс.	4-5 хв.
1.2	Ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи. При ходьбі виконувати розведення рук в сторони, стискання і розтискання пальців, кругові рухи кистями вперед і назад.	5 хв.
1.3	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони. Виконувати кругові рухи в ліктьових суглобах по напрямку до себе, потім від себе(напружуючи м'язи).	7-8 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Зробити глибокий вдих, нахилитися, обхопити коліна руками, потім – видих, у такому положенні робити кругові рухи в колінних суглобах вправо і вліво.	8 разів
2.2	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти до рук гімнастичну палицю. Тримавши її перед грудьми двома руками за кінці, робити розтягуючі рухи. Завести палицю назад. Підняти палицю вгору – вдих, вниз – видих.	10 разів
2.3	Вхідне положення – сидячи на стільці. Розтирати палицею ноги від коліна до пахової області, потім від стопи до коліна.	5-7 разів
2.4	Вихідне положення – лежачи, ноги разом, руки вздовж тулуба, під головою подушка. Виконати почергове піднімання від однієї до іншої ноги. Дихання довільне.	8-9 разів
2.5	Вихідне положення теж саме. Виконувати кругові рухи ногами, імітувати їзду на велосипеді (назад-вперед).	12-15 разів
2.6	Вихідне положення – лежачи на животі. Руки уздовж тулуба. Упертися руками в підлогу – зробити вдих, потім прогнутися, встати на коліна – видих.	10-12 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 11

1	2	3
2.7	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони (руки напруженні). Зробити глибокий вдих, потім видих, одночасно виконувати кругові рухи в плечових суглобах вперед (скільки встигнете під час видиху). Амплітуда рухів спочатку мінімальна, потім поступово збільшується до максимальної.	10 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Глибокий вдих, потім повільний тривалий видих.	15 разів
3.2	Повільна ходьба до повного відновлення дихання.	4-5 хв.

Комплекс ЛФК № 12 (При плоскостопості)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Відтягуємо на себе носки стоп(почергово і одночасно). Разом з відтягуванням стоп одночасно повертаємо їх усередині.	10-12 разів
1.2	Вихідне положення – лежачи на спині. Згинаємо коліна ноги, коліна і стегна розводимо в сторони, при цьому стопи повинні стикатися одна з одною підшвами. Потім розводимо і зводимо п'ятки разом з упором на пальці ніг («ляскаємо» п'ятами).	10-12 разів
1.3	Вихідне положення – лежачи на спині. Ковзуючими рухами рухаємося стопою однієї ноги по гомілці іншої, охоплюючи її.	10-12 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – сидючи на стільці, при цьому ноги зігнуті в колінах, а стопи розташовуються паралельно одна до одної (на ширині стопи, можна разом). Відриваємо п'яти від підлоги (одночасно і почергово).	15 разів
2.2	Початкове положення – те що і в п. 2.1. Відриваємо носки від підлоги.	15 разів
2.3	Початкове положення – те що і в п. 2.1. Піднімаємо п'ятку однієї ноги і одночасно з цим носок іншої ноги.	10-12 разів
2.4	Вихідне положення – кладемо гомілку однієї ноги на коліно іншої і виконуємо кругові рухи стопою за годинниковою стрілкою, а потім – проти.	10 разів
2.5	Вихідне положення – захоплюємо пальцями різні дрібні предмети перекладаємо їх на інше місце.	8 разів
2.6	Вихідне положення – згинаємо пальці ніг, підтягуємо до них п'яти, потім випрямляючи пальці знову згинаємо тощо. Виконувати одночасно двома ногами.	15 разів
2.7	Вихідне положення – сидючи по-турецьки. Підгинаємо пальці стоп, нахиляємо тулуб вперед і встаємо, спираючись на бічну поверхню стоп.	12-15 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Початкове положення – стоячи. Ходіння на носках(при цьому високо піднімаючи коліна)	3-4 хв.
3.2	Початкове положення – стоячи. Ходіння на зовнішніх склепіннях стоп.	3-4 хв.

Комплекс ЛФК № 13 (При плоскостопості)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – стоячи. Катати вперед-назад качалку або м'яч – по черзі двома ногами (спочатку лівою, а потім правою).	2-3 хв.
1.2	Вихідне положення – сидючи на підлозі. Покласти на підлогу рушник або серветку, на якому лежить який-небудь предмет. Зігнути ноги, при цьому п'яти повинні бути щільно притиснуті до підлоги і протягом усієї вправи, не відриватися від нього. Потім рухами пальців треба, намагатися підтягти під п'яту рушник або серветку з предметом.	5-8 разів
1.3	Початкове положення – теж. Ноги витягнути при цьому коліна повинні бути випрямлені. Потім великим пальцем ноги провести з підйому іншої ноги в напрямку від великого пальця до коліна. Потім теж саме виконати іншою ногою.	5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – розкласти по підлозі які-небудь дрібні предмети. Коліна зігнути, потім пальцями ніг постаратися зібрати з підлоги ці предмети, скласти їх у купки, потім точно також перекласти з однієї купки в іншу, при цьому намагатися не впустити. Виконувати кожною ногою по черзі.	2 рази
2.2	Початкове положення – стоячи. Затиснути пальцями ноги олівець і малювати різні фігури на аркуші паперу, розкладеної на підлозі. Іншою ногою притримувати лист.	4-5 фігур кожною ногою
2.3	Вихідне положення – сидючи на підлозі. Іншою ногою притримувати коліна і ступні ніг описувати кола у двох напрямках – назовні і всередину.	4-5 хв.
2.4	Вихідне положення – сидючи на підлозі. Коліна зігнуті (при цьому між стопами приблизно 20 см.). Потім «схилити» один до одного зігнуті пальці ніг, розвести їх у сторони (п'яти на місці).	15 разів
2.5	Вихідне положення – сидючи на підлозі, коліна зігнуті (п'яти не торкаються підлоги) виконувати рухи ступнями вверх-вниз, торкаючись підлоги, тільки пальцями ніг.	8-10 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 13

1	2	3
2.6	Вихідне положення – сидячи на стільці, стопи розташовуються на підлозі, а відстань між ними повинна бути не менше 20 см. Зводити від підлоги не відривати.	15 разів
2.7	Вихідне положення – сидячи на стільці. Обома стопами ніг захопити м'яч і підняти його.	10-12 разів
3	Заключна частина.	
3.1	Ходьба по ребристій поверхні(галька, камінчики, масажний килимок).	4-5 хв.
3.2	Ходьба на зовнішніх частинах сторонах стоп (стопи тримати паралельно).	4-5 хв.

Комплекс ЛФК № 14 (При нефропитозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Ноги злегка зігнуті в колінах. Подихати діафрагмою – при видиху максимально випинати живіт, при видиху – сильно його втягувати.	10-12 разів
1.2	Вихідне положення – по черзі піднімати прямі ноги вгору.	8-10 разів
1.3	Вихідне положення – по черзі підтягнути зігнуті в колінах ноги до живота.	8-10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – виконувати вправи «велосипед».	2-3 хв.
2.2	Вихідне положення – стиснути між колінами невеликий м'яч на 6-8 секунд.	8-10 разів
2.3	Вихідне положення – на вдиху підняти витягнуті ноги вертикально вгору, на видиху опустити.	10 разів
2.4	Вихідне положення – підняти прямі ноги вгору, коліна разом. На вдиху розвести ноги в сторони, на видиху – схрестити їх.	110 разів
2.5	Вихідне положення – лежачи на лівому боці. Піднімати вгору пряму ліву ногу. Повторити те ж саме, лежачи на лівому боці.	10 разів
2.6	Вихідне положення – лежачи на спині, коліна зігнуті. «Напівміст», втягнути промежину, тримати 3-5 сек., повернутися в початкове положення.	6-8 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – лежачи. Ноги в сторону. Вдихнути, підняти ноги, потім повільно опустити в початкове положення – видих.	8 разів
3.2	Вихідне положення – лежачи. Діафрагмальне дихання при видиху максимально підняти живіт, при видиху – сильно втягнути його.	8-10 разів

Комплекс ЛФК № 15 (При нефропитозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині, руки до плечей. Почергове згинання та розгинання ніг.	8-10 разів
1.2	Вихідне положення – підняти ліву руку і праву ногу вгору – видих, опустити – вдих, теж іншою рукою і ногою.	10 разів
1.3	Вихідне положення – кругові рухи в плечових суглобах в дві сторони.	10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи на спині, руки в сторони, ноги зігнуті. Розвести коліна в сторони, на видиху втягнути промежину, тримати 3-5 сек. повернутися у вихідне положення.	8-10 разів
2.2	Вихідне положення – лежачи на спині, руки в сторони, ноги на ширині плечей. Поворот тулуба – долонею торкнутися протилежної долоні.	5 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи на спині. На вдиху підняти праву ногу, видих – зігнути ногу в коліні і притягти руками до живота, теж лівою ногою.	8 разів
2.4	Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. «Напівміст», втягнути промежину, тримати 3-5 сек., повернутися в початкове положення.	6-8 разів
2.5	Вихідне положення – лежачи на спині. Вправа «велосипед».	1-2 хв.
2.6	Вихідне положення – на виході притягнути обидві ноги до живота руками, вправа «неваляжка».	6-8 разів
2.7	Вихідне положення – підняти пряму ногу, долучити іншу, утримати 5-10 сек., по черзі опускати.	5-6 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Початкове положення – стоячи. Повільна ходьба на місці.	2-3хв.
3.2	Вихідне положення – лежачи на спині. Діафрагмальне дихання.	2-3хв.

Комплекс ЛФК № 16 (Нефроптозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Зігнути лікті і випрямити їх за головою із зусиллям – вдих, привести руки через сторони до ребер – видих.	5-6 разів
1.2	Вихідне положення – ноги в сторони. Вдихнувши, підняти ноги, потім повільно опустити в попереднє положення – видих.	10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Ноги зігнуті. Вдихнувши, випрямити ногу вгору на себе, спираючись на іншу – видих. Виконувати кожною по черзі.	8-10 разів
2.2	Вихідне положення – теж. Ноги зігнуті. Вдихнувши підняти таз, тримати 3-4 сек. – видих, втягуючи живіт. Потім опустити.	8 разів
2.3	Вихідне положення – теж. Вдихнувши підняти пряму ногу, відвести в сторону і повернути в вихідне положення – видих. Теж саме з іншою ногою.	10 разів
2.4	Вихідне положення – теж. Руки зігнуті в ліктях. По черзі випрямити і згинати їх з зусиллям перед собою.	10 разів
2.5	Вихідне положення – теж. Вдихнути і виконати 3-6 кругових рухів ногами, як при їзді на велосипеді – видих.	10 разів
2.6	Вихідне положення – лежачи на боці. Підняти ногу, тримати 2-4 сек., - вдих, опустити – видих. Виконувати по черзі для кожної ноги.	8 разів
2.7	Вихідне положення – лежачи на спині. Ноги зігнуті на ширині плечей. Підняти таз – вдих, підтягуючи руками коліна до грудей – видих.	10 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – лежачи на спині, злегка зігнувши ноги в колінах, надуті живіт під час вдиху, затримати дихання і втягнути під час видиху.	1-2хв.
3.2	Вихідне положення – діафрагмальне дихання.	1-2хв.
3.3	Вихідне положення – ходьба на місці.	1-2 хв.

Комплекс ЛФК № 17 (При нефроптозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – стоячи. Руки зігнуті в ліктях, повороти тулуба в сторони.	5 разів
1.2	Вихідне положення – почергове підняття колін.	5 разів
1.3	Вихідне положення – лежачи на спині. Ноги максимально зігнуті. Опустати їх одночасно то вправо, то вліво.	5-7 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Вдихнувши, підняти ноги, потім повільно опустити в попереднє положення – видих.	5 разів
2.2	Вихідне положення – лежачи на боці (для даного вправи на правому). Підняти ліву руку і ногу і тримати 2-4 сек., – вдих. Опуститись видих.	8 разів
2.3	Вихідне положення – випрямити ліву ногу – видих. Зігнути, притискаючи стегно до грудей і втягувати живіт – видих.	5-7 разів
2.4	Вихідне положення – долоні спираються об підлогу біля плечей. Спираючись на долоні та передпліччя, перейти в коліно-ліктьове положення, залишатися в ньому 5-7 сек. Прийняти попереднє положення.	5-7 разів
2.5	Вихідне положення – коліно-ліктьове. Підняти ногу – вдих, опустити – видих. Виконувати по черзі для кожної ноги.	5-7 разів
2.6	Вихідне положення – підняти руки вгору. Випростуючись в стоячи на колінах – вдих, прийняти попереднє положення – видих, втягуючи живіт.	5-7 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, руки вздовж тулуба. Глибокий вдих – руки підняти вгору, видих – опустити.	7-8 разів
3.2	Вихідне положення – повільна ходьба на місці, дихання глибоке.	2-3хв.

Комплекс ЛФК № 18 (При нефронптозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Кругові рухи в плечових суглобах в дві сторони.	10 разів
1.2	Вихідне положення – стоячи, руки зігнуті в ліктях (на рівні грудей). Ривки руками з поворотом тулуба по черзі вправо і вліво.	5 разів
1.3	Вихідне положення – коліном лівої ноги доторкнутися до правої руки, коліном правої ноги до лівої.	5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи на животі, руки витягнути уздовж тулуба. На вдиху прогинаючись і витягуються в грудному в поперековому відділах хребта, підняти голову вгору, підняти груди, плечі відвести назад, підняти ноги. Зафіксувавши таке становище на одну-дві секунди, з видихом повернутися в початкове положення.	5-6 разів
2.2	Вихідне положення – лежачи на правому боці. На видиху підняти ліву ногу, на виході – опустити. Потім лягти на лівий бік і піднімати праву ногу.	8-10 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах, ступні на підлозі. Поперемінно піднімати ліву і праву ноги.	1-2 хв.
2.4	Вихідне положення – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Стискати м'яч між колінами на 5-8 секунд.	5-7 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Ноги зігнуті на ширині плечей. Підняти таз – вдих, опустити, підтягувати коліна до грудей – видих.	5 разів
3.2	Вихідне положення – вдих, руки підняти догори, на видих – опустити руки (доторкнутися до шкарпеток).	5-7 разів

Комплекс ЛФК № 19 (При нефроптозі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – сидячи на стільці, руки опущені, ноги на ширині плечей. Виконувати нахил корпусу вправо, ліва долоня плавно ковзає до м'язової западини, після чого здійснюється повернення у вихідне положення. Теж саме рух виконується з нахилом вліво.	5-7 разів
1.2	Вихідне положення – теж, руки на поясі. Вдих і ліва рука відводиться в сторону, в теж час повертається вліво корпус і голова, на видиху повертаємося у вихідне положення.	5 разів на кожну сторону
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – сидячи, кисті рук на потилиці, на вдиху повертаємо корпус і голову вліво, трохи прогинаючись у грудному відділі хребта, на видиху правий лікоть повинен дістати ліве ребро.	5 разів
2.2	Вихідне положення – теж. Долоні на колінах. По черзі підтягуємо одне, а потім друге коліно до підборіддя, допомагаючи собі руками.	5-7 разів
2.3	Вихідне положення – кисті на плечах. Виконуються кругові рухи в плечових суглобах, амплітуда максимальна, спочатку здійснюється обертання вперед, потім назад.	8-10 разів
2.4	Вихідне положення – на вдиху потрібно підняти руки і піднятися, на видиху розгорнути корпус вправо, в цю ж сторону звисити прямі руки. Теж саме повторити вліво.	5 разів
2.5	Початкове положення – стоячи. Видих – нахил вперед, кут між стегнами і корпусом повинен становити 90 градусів. Вдих – вихідне положення.	5 разів
2.6	Вихідне положення – підняти прямі руки вгору, трохи прогнутися в попереку, праву ногу відставити назад на носок. Теж саме повторити з лівою ногою.	5-7 разів
№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Вдих нахил корпусу вліво, видих – повернення у вихідне положення.	5 разів
3.2	Початкове положення – стоячи. Повільна ходьба на місці.	1-2 хв.

Комплекс ЛФК № 20 (При захворюваннях шлунково-кишкового тракту)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Покладіть руки вздовж тулуба. Відведіть праву (ліву) ногу в сторону – зробіть вдих, поверніться у вихідне положення – видих.	3-5 разів
1.2	Покладіть ліву руку на груди, праву на живіт в зробіть повільний вдих, поглинаючи повітря переривчастими порціями через ніс (видих – приблизно 6 сек.)	5-7 разів
1.3	Вихідне положення – лежачи на лівому боці. Підніміть ліву ногу вгору – зробіть вдих, поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть вправу на іншому боці.	5-7 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – сидячи, впираючись на стілець. Виконайте вдих, піднімаючи руки через сторони вперед. З'єднайте долоні разом, приклавши пальці один до одного, задержіть дихання на 8 сек., опустіть руки, розслабтеся і зробіть видих.	3-5 разів
2.2	Вихідне положення – теж саме. Покладіть ліву руку на груди, праву на живіт. Виконуйте діафрагмальне дихання.	3-5 разів
2.3	Вихідне положення – сидячи на краю стільця, руки в упорі ззаду. Підніміть праву (ліву) ногу горизонтально підлозі, зігніть її, випряміть і опустіть.	5-7 разів
2.4	Вихідне положення – стоячи спиною до стільця, спираючись руками об спинку. Виконуйте в швидкому темпі почергову махові рухи ніг в сторони і навхрест, акцент робіть на розслаблення.	5-7 разів
2.5	Початкове положення – стоячи, руки опущені. Робіть нахил вліво, опускаючи ліву руку вниз, а праву піднімаючи до пахової западини. Виконайте теж в іншу сторону. Дихайте вільно.	3-5 разів
2.6	Початкове положення – стоячи. Виконайте глибокий вдих на 4 кроки, на 8 кроків затримайте дихання, на 6 кроків зробіть видих. На 2-3 кроки – пауза на видиху.	5 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 20

1	2	3
3	Заклучна частина.	
3.1	Початкове положення – сидячи. Притисніть кисті до плечей в виконайте обертання в плечових суглобах вперед і назад.	3-4 разів
3.2	Початкове положення – теж саме. Стискайте і розтискайте пальці, одночасно піднімаючи і опускаючи стопи.	8-10 разів
3.3	Вихідне положення – поставте кисті до плечей, потім підніміть руки вгору. Поверніть кисті до плечей, опустіть руки і розслабтеся.	3-5 разів

Комплекс ЛФК № 21 (При захворюванні органів травлення)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – стоячи. Виконайте ходьбу (на носках, п'ятках, скреслим кроком) одночасно з рухами рук. Ривки зігнутими в ліктях руками, розведення рук в сторони обертання в плечових суглобах вперед, обертання кулаків.	3-5 разів
1.2	Вихідне положення – теж. Підійміть праву руку вгору, ліву вниз. Виконувати ривки руками назад. Виконуйте ривки руками назад. Змініть руки і повторіть ривки. Виконувати в середньому темпі, дихайте довільно.	3-5 разів
1.3	Вихідне положення – ноги в сторону. Виконувати руками махи вправо і одночасно мах правою ногою вліво, повертається у вихідне положення.	3-5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – стоячи, руки з гімнастичною палицею вниз. Підніміть палицю вгору і зробіть вдих, поверніться у вихідне положення.	5 разів
2.2	Вихідне положення – стоячи, руки з гімнастичною палицею витягнуті вперед. Повертайте тулуб і голову вправо і повертайтеся у вихідне положення.	5 разів
2.3	Початкове положення – стоячи. Підніміть палицю вгору і зробіть вдих, затримайте дихання на 8 сек., одночасно виконайте 2 нахилу вправо (вліво), потім різко видихнути.	3-5 разів
2.4	Вихідне положення – стоячи, з палицею на рівні живота. Зробіть глибокий діофрагмальний вдих.	3-4 разів
2.5	Вихідне положення – стоячи на колінах. Підніміть палицю вгору і зробіть глибокий вдих – 6сек., затримайте дихання – 12 секунд, різко видихніть і сядьте на п'яти.	3-5 разів
2.6	Вихідне положення – лежачи на спині. По черзі відводите ноги, ковзаючи ними по килиму.	3-5 разів
2.7	Вихідне положення – лежачи на спині, руки під головою. Підніміть тулуб догори на 15-20 см. Від підлоги, поверніться у вихідне положення.	3-5 разів
2.8	Вихідне положення – стоячи на колінах. Відведіть пряму ногу вбік і підійміть вверху, давіть на носок. Поверніться у вихідне положення.	5 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 21

1	2	3
3	Заключна частина.	
3.1	Початкове положення – стоячи. Виконувати ходьбу на місці. На 6 кроків – вдих, на 12 кроків – затримка дихання, на 8 кроків – видих. Після всього 2-3 глибоких вдиху і видиху.	3-5 хв.
3.2	Вихідне положення – стоячи на колінах, руки з палицею опущені вниз. Підніміть палицю вгору зробіть вдих, поверніться у вихідне положення – видих. Повільно повторіть 3-4 рази.	3-4 разів

Комплекс ЛФК № 22 (При захворюванні шлунково-кишкового тракту)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – стоячи. Підніміть праву руку вгору, ліву опустіть вниз. Виконуйте ривки руками назад. Змініть руки і повторіть ривки. Виконувати в середньому темпі, дихайте довільно.	5-7 разів
1.2	Вихідне положення – руки вниз. Підніміть руки вгору і виконуйте вдих, присядьте, витягнуті руки вперед і зробіть видих.	5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, руки з гімнастичної палицею витягнуті вперед. Виконуйте по черзі махи ногами так, щоб торкнутися ступень палиці.	5 разів кожною
2.2	Вихідне положення – стоячи, руки з гімнастичної палицею витягнуті вперед. Зробіть три потужні присідання і поверніться у вихідне положення.	3-5 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи на спині. Покладіть палицю поруч, підніміть руки вгору – вдих, затримайте дихання на 8 сек., одночасно притискаючи коліна до живота, поверніться у вихідне положення.	3-4 разів
2.4	Вихідне положення – лежачи, руки розведені в сторони. Зігніть ноги в колінах. Зробіть вдих, підніміть зігнуті коліна вправо на підлогу в видихніть, поверніться у вихідне положення – видих, підніміть коліно вліво – видих.	3-5 разів
2.5	Вихідне положення – лежачи на животі, руки під грудьми, на видиху підніміть плечу вгору, випряміть руки, пригніться. Поверніться у вихідне положення, видихніть і розслабтеся на 1-2 секунди.	3-5 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи на колінах. Відведіть праву (ліву) ногу вгору, одночасно прогинаючись, поверніться у вихідне положення. Дихання довільне.	3-5 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Діафрагмальне дихання, видих – 6 секунд, вдих – 8 секунд. Темп середній.	1-2 хв.
3.2	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Злегка нахиліться вперед, розслабте плечі, передпліччя і кисті і покачайте розслабленими руками в боку.	5 разів

Комплекс ЛФК № 23 (При гастриті)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. Виконувати рухи головою вгору – вниз, ліворуч – праворуч.	10 разів
1.2	Вихідне положення – витягніть руки вперед і обертайте китицями – за годинниковою стрілкою і проти неї.	10 разів
1.3	Вихідне положення – руки на поясі. Відведіть праву ногу в бік, поверніться у вихідне положення. Повторіть теж і з лівою ногою.	10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – лежачи. Зігніть обидві ноги в колінах і, не відриваючи стопи від підлоги, нахиліть їх право. Поверніться у вихідне положення. Виконайте теж саме вліво.	10 разів кожною
2.2	Вихідне положення – випрямте руки вгору, потім відведіть праву руку вправо і покладіть її на підлогу, тулуб при цьому злегка поверніть вправо. Поверніться у вихідне положення. Теж саме і для лівої руки.	8 разів
2.3	Вихідне положення – лежачи на лівому боці, ліва рука випрямлена, ліва нога напівзігнута. Підніміть праву руку – вдих, зігніть праву ногу і, обхопивши правою рукою коліно, притисніть до грудей – видих.	8 разів
2.4	Вихідне положення – підніміть одночасно праву руку і праву ногу вгору – вдих. Зігнуть ногу в руку, підтягніть коліно до живота, одночасно нахилиючи голову – видих.	6-8 разів
2.5	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Перенесіть вагу тіла на праву ногу, підніміть ліву, злегка струсність і розслабте.	8 разів кожною
2.6	Вихідне положення – стоячи на колінах. Підніміть голову і зробіть вдих. Пересуньте праву ногу вперед, ковзання ніг по підлозі, до точки між руками – видих. Поверніться в вихідне положення.	8 разів
2.7	Вихідне положення – зробіть вдих. Підніміть таз, розгинаючи коліна і нахилиючи голову – видих.	10 разів
2.8	Вихідне положення – на видиху опустіть голову і вигніть спину дугою в поперековій області.	8 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 23

1	2	3
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Витягніть руки вперед, потім розведіть злегка розслаблені руки в сторони, роблячи вдих. Поверніть руки в положення перед собою, трохи схрестивши їх – видих.	10 разів
3.2	Вихідне положення – підніміть руки вгору, потім розслабте послідовно кисті, передпліччя, плечі, опустіть руки вниз уздовж тулуба. Нахиліть голову і плечі злегка вперед і покачайте розслабленими руками.	8 разів

Комплекс ЛФК № 24 (Профілактика утворення гриж і зміцнення м'язів живота)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині. Ноги поставити на ширині плечей, одну руку покласти на груди, іншу на живіт. При видиху випинати живіт, при видиху – опускайте.	5 разів
1.2	Вихідне положення – руки на поясі. Зігніть праву ногу і торкніться підшвою стегна лівої ноги. Повторіть теж лівою ногою.	8разів кжною
1.3	Вихідне положення – ноги зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах, п'ятки разом притиснуті до сидниць, руки витягнуті уздовж тіла. Розводьте і з'єднання коліна.	10 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – лежачи на спині, руки за головою. Нахиліть ноги вліво, намагаючись торкнутися підлоги лівим коліном, потім зробіть теж правою. Повторяти безупинно, голову і плечовий пояс.	10 разів кжною
2.2	Вихідне положення – випрямлені ноги схрещені. Спираючись на зігнути в ліктях руки, підніміть таз вгору, одночасно втягуючи задній прохід. Поверніться у вихідне положення, розслабляючи сидниці.	10 разів
2.3	Початкове положення – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Підтягніть праву ногу і таз вгору, одночасно витягніть ліву ногу, втягуючи промежину (ноги не піднімати). Темп повільний.	10 разів
2.4	Вихідне положення – ноги зігнуті колінах і тазостегнових суглобах і підтягніть до сидниць. Підтягуйте по черзі праву і ліву ногу до живота, намагаючись торкнутися коліном грудей.	8 разів
2.5	Початкове положення – сидячи, руки на стегнах. Нахиліться, ковзаючи руками по передній поверхні ніг до шкарпеток – видих, повернутися у вихідне положення – вдих.	5 разів
2.6	Вихідне положення – руки схрещені на грудях, спина пряма. Поверніть тулуб ліворуч, одночасно випрямляючи ліву руку. Повторіть теж в іншу сторону.	8 разів кжною

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 24

1	2	3
2.7	Вихідне положення – руки витягнуті вперед. Поверніть тулуб ліворуч і торкніться руками підлоги позаду сідниць. Зробіть теж з поворотом направо.	8 разів кожною
2.8	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Витягніть промежину і одночасно підтягніть праву ногу разом з тазом вгору. Не згинайте ногу разом з тазом. Виконайте теж з лівою ногою.	8 разів кожною
3	Заключна частина.	
3.1	Ходьба по ребристій поверхні(галька, камінчики, масажний килимок).	5-7 разів
3.2	Ходьба на зовнішніх частинах сторонах стоп (стопа тримати паралельно).	1-2 хв.

Комплекс ЛФК № 25 (При хронічному гастриті)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині, ноги випрямлені, руки уздовж тіла. Виконати почергове згинання ніг в колінних суглобах, ковзаючи п'ятою по ліжку. Дихання вільне. Темп повільний.	5-7 разів
1.2	Вихідне положення – теж саме. На вдиху підняти руки вгору за голову, на видиху схрестити їх перед грудьми. Темп повільний.	3-4 разів
1.3	Початкове положення – стоячи. Ліву ногу зігнути в коліні – виконати «випад». Теж саме для правої ноги.	5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – лежачи на спині, ноги випрямлені, одна рука на грудях, інша – на животі. На видиху надути живіт, немов балон, піднявши ладоні рук на видиху втягнути живіт. Темп повільний.	5 разів
2.2	Вихідне положення – сидючи на стільці, руки на колінах. На вдиху одночасно підняти дві руки і праву ногу. На видиху повернутися у вихідне положення. Темп середній.	5 разів
2.3	Вихідне положення – поставив ноги на носки, виконати максимальне розведення ніг в сторони. Темп середній.	5-7 разів
2.4	Вихідне положення – виконати почергове піднімання коліна з максимальною амплітудою. Темп повільний. Дихання не затримувати.	5-7 разів
2.5	Вихідне положення – на вдиху розвести руки в сторони, на видиху повернути корпус вліво, потім теж виконати рух вправо. Темп повільний.	8 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи, придержуючись рукою за спинку стільця. Виконувати махи ногою вперед – назад з середньою амплітудою руху. Дихання не затримувати. Темп середній, плавний.	5 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – лежачи на спині, ноги випрямлені, руки вздовж тіла. На видиху витягнути руки і підняти голову, на вдиху повернутися у вихідне положення.	3-5 разів
3.2	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки опущені. На вдиху підняти руки вгору, трохи прогнутися назад. На видиху підняти руки вгору, трохи прогнутися назад. На видиху опустити руки вниз, нахилившись вперед.	3-5 разів

Комплекс ЛФК № 26 (При гіпертонічній хворобі)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – стоячи. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятках (4 кроки на носках, 4 кроки на п'ятках), ходьба на зовнішньому склепінні стопи.	3-4 хв.
1.2	Вихідне положення – теж саме. Ходьба з високим підніманням коліна.	3-4 хв.
1.3	Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки опущені (1 – руки до плечей, 2 – витягнути вперед, 3 – руки до плечей, 4 – руки в сторони, 5 – руки до плечей, 6 – опустити).	3-4 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки на поясі. Лікті відведені назад, прогнутися – вдих, лікті вперед – видих.	5 разів
2.2	Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмальне дихання – вдих носом, живіт піднімається, видих ротом, живіт випускається.	5 разів
2.3	Початкове положення – стоячи. Випад лівою ногою вперед, руки в сторони – вдих, вихідне положення на кілька секунд, намагаючись зберегти положення.	5-7 разів
2.4	Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз. Руки підняти вгору, прогнутися – вдих, розігнути зігнути в коліні ногу, руки опустити, – видих.	3-5 разів
2.5	Вихідне положення – стоячи, у руках м'яч. Підкидання м'яча вгору, відбивання м'яча від підлоги, кидання м'яча в баскетбольний кошик.	5 хв.
2.6	Початкове положення – стоячи. Ходьба з маховими рухами рук, крок вперед лівою ногою, праву руку підняти вгору, ліва вниз. Повторити для правої ноги.	5 хв.
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи на одній нозі. Іншою ногою зробити декілька погойдувань з розслабленням м'язів.	3 рази для кожної
3.2	Початкове положення – стоячи. Спокійне дихання.	1-2 хв.

Комплекс ЛФК № 27 (При гіпотонії)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – сидячи на стільці, руки опущені. Ходьба на місці, з сигналом рук.	5 разів
1.2	Вихідне положення – руки в сторони, обертання в ліктьових суглобах вперед, потім назад.	5 разів
1.3	Вихідне положення – пальці до плечей. Обертання плечового суглоба – вперед, назад.	5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи. Ходьба звичайна, на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній, напівприсідання, повний присід. Руки довільно.	3-4 хв.
2.2	Вихідне положення – стоячи, в руках гімнастична палиця. Палицю поставити, руки зверху – нахили вперед.	8-10 разів
2.3	Вихідне положення – стоячи, палиця вперед, хват на рівні плечей. Почергові повороти тулуба вправо і вліво.	8-10 разів
2.4	Вихідне положення – стоячи ззаду, ноги разом. Піднятися на носках, палицю відвести від спини – вихідне положення – нахил вперед.	8-10 разів
2.5	Вихідне положення – стоячи, поставити палицю, руки зверху. Мах правою ногою – вихідне положення – з іншої ноги.	5-7 разів
2.6	Вихідне положення – сидячи на стільці, руки на поясі. Підняти праву ногу відвести в сторону – вперед – вихідне положення. Теж лівої ноги.	5-7 разів
3	Заключна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи, пальці до плечей. Відвести лікті назад – вдих, звести лікті вперед – видих.	3-5 разів
3.2	Вихідне положення – піднятися на носки – вдих, перекотитися на п'ятках – видих.	5-7 хв.
3.3	Вихідне положення – повільна ходьба на місці. Дихання глибоке.	2-4 хв.

Комплекс ЛФК № 28 (При захворюванні дихальної системи)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – лежачи на спині, руки розташовані на грудній клітці. На висоті видиху здавити грудну клітку руками.	5-7 разів
1.2	Вихідне положення – лежачи. По черзі згинання ніг. Видих зробити повільно.	5-7 разів
1.3	Вихідне положення – лежачи. Руки в сторони – вдих, обхопити себе – видих.	5-7 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – сидючи. Згинання ноги – вдих, випрямлення – видих. Акцент на видих.	5-7 разів
2.2	Початкове положення – сидючи, руки в сторони. Повороти тулуба вліво-вправо.	5-7 разів
2.3	Початкове положення – сидючи, руки на поясі. По черзі випрямлення ніг і рук.	5-7 разів
2.4	Початкове положення – сидючи на колінах. Відведіть плечі назад – вдих, нахил вперед, плечі опущені – видих.	5-7 разів
2.5	Початкове положення – стоячи. Почергове відведення ніг назад.	8 разів
2.6	Початкове положення – стоячи. Руки в «замок», обертання тулуба в обидві сторони.	5-7 разів
2.7	Початкове положення – сидючи, руки до плечей. Відвести лікті назад – вдих, нахил вперед, лікті торкаються грудної клітки – видих.	7-9 разів
2.8	Вихідне положення – руки в сторони. Нахили вперед, руки навхрест – видих.	5-7 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Початкове положення – стоячи. Прогнутися – вдих, нахил вперед, руки розслаблені – видих.	5-7 разів
3.2	Початкове положення – стоячи. Повільна ходьба на місці або по кімнаті.	1-2 хв.

Комплекс ЛФК № 29 (При захворюваннях дихальної системи)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині, валик(вагою близько 1,5 кг.) поставити на область діафрагми. Помірний вдих, повільний видих через губи, складені трубочки.	4-5 разів
1.2	Вихідне положення – лежачи на боці, розмістити валик на бічній поверхні грудної клітини. Вдих одночасним підняттям руки вгору.	5-7 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – сидячи на стільці, руки з гантелями підведені до плечей. Вдих, після чого почати повільно видихати і виконувати кругові рухи в плечових суглобах.	4 рази
2.2	Вихідне положення – сидячи на стільці, ноги витягнуті вперед і розставити на ширині плечей, в руках гантелі. Виконувати помірний вдих, розводити руки в сторони, на повільному видиху намагатися дістати гантеллю в правій руці до носка лівої ноги, гантеллю в лівій руці до носка правої ноги.	5-7 разів
2.3	Вихідне положення – теж. Помірний вдих, потім на видиху нахилити тулуб вправо, при цьому підняти ліву руку вгору, щоб посилити нахил. Також в лівий бік.	5 разів в кожну сторону
2.4	Вихідне положення – сидячи на стільці, ноги витягнути вперед, зведені разом, руки з гімнастичною палицею лежать на колінах. На вдиху підняти руки з палицею вгору над головою, на повільному видиху нахилитись вперед, намагаючись дістати палицею стопи.	5-7 разів
2.5	Вихідне положення – сидячи на стільці в звичайній позі. Помірний вдих, після якого почати повільно видихати повітря і одночасно здійснювати елементи ходьби, залишаючись в сидячому положенні, при цьому вимовляти голосні і приголосні звуки.	5-7 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи позаду стільця, тримаючись обома руками за його спинку. Помірний вдих, потім повільний видих одночасно з яким виконувати присідання і вимову голосних звуків.	5-7 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 29

1	2	3
2.7	Вихідне положення – стоячи з боку стільця, тримаючись рукою за його спинку. Помірний вдих, а потім на повільному видиху почергові махові рухи розслабленою рукою і ногою.	7-9 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – сточи, руки на поясі. Піднятися на шкарпетки, намагаючись прогнутися як можна глибше і одночасно підняти руки до верху роблячи помірний вдих, потім зробити повільний видих і опустіть на стопи, вільно «впустивши» руки і нахилити тулуб і голову, при цьому намагаючись максимально розслабитися.	5 разів
3.2	Вихідне положення – сидючи на стільці. Постарайтесь розслабити всі м'язи, які були задіяні в ході виконання вправ, закрити очі, опустіть плечі, нахилити голову і вирівняти дихання.	Поки дихання стане помірним

Комплекс ЛФК № 30 (При плевриті)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Вихідне положення – лежачи на спині, руки витягнути уздовж тулуба. Зробити глибокий вдих, а потім на видиху кистями рук здавлювати нижні і середні відділи грудної клітини.	4-5 разів
1.2	Вихідне положення – лежачи на боці, з розташованим на бічній поверхні грудної клітки з хворого боку валик (або мішок з піском) масою 2 кг. Підняти руки вгору, одночасно роблячи глибокий вдих, на видиху – рукою натиснути на мішок і грудну клітину.	4-5 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вхідне положення – лежачи на спині з розміщеним у підребер'ї валиком (або мішком). Підняти руки вгору, зробити глибокий вдих, при цьому намагаючись випнути живіт максимально вперед і підняти мішок.	5 разів
2.2	Вихідне положення – сидячи на стільці, в руках гантелі. Різкі нахилити тулуба спочатку в одну сторону, а потім в іншу, відразу після глибокого вдиху.	5-7 разів
2.3	Вихідне положення – сидячи на стільці, ноги розставити на ширину плечей, руки взяти по гантелі. Глибокий вдих, потім розвести руки в сторони. На видиху старатися дістати лівою рукою до носка правої ноги і навпаки.	5-7 разів
2.4	Вихідне положення – стоячи, в руки взяти гімнастичну палицю і підняти її над головою. Нахили тулуба по черзі в різні боки відразу після глибокого вдиху. При цьому в здорову сторону рекомендується зробити 2-3 пружинних нахилу, затримавши дихання на видиху.	5-7 разів
2.5	Вихідне положення – стоячи спиною до гімнастичної стінки з витягнутими руками, ухватившись за неї. Виконати вис, злегка піднявши ноги після глибокого вдиху, пускаючи ноги на підлогу, повільно видихнути.	5 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи здоровим боком до гімнастичної стінки. Піднімаємо руки вгору під час вдиху, при цьому тулуб нахилити в бік стінки і обхопити руками рейки над головою.	5-7 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 30

1	2	3
2.7	Вихідне положення – сидячи на гімнастичній лавці, зафіксувати ноги на рейку гімнастичної стінки. Виконувати вдих, розвести руки в сторони і відводити тулуб назад, наскільки можливо. Зробити видих.	5 разів
3	Заклучна частина.	
3.1	Вихідне положення – сточи, руки опущені вздовж тулуба. Виконувати ходьбу і одночасно розводити руки в сторони, на видиху – легкий нахил розслабленого тулуба і рук вперед, потім знову вдих 2-3 кроки, на 5-6 кроків – видих.	5 разів
3.2	Вихідне положення – теж. Ходьба на місці (темپ повільний).	1-2 хв.

Комплекс ЛФК № 31 (При хронічному бронхіті)

№ п/п	Зміст занять	Дозування вправ
1	Розминка.	
1.1	Початкове положення – стоячи. Ходьба на місці.	30-40 сек.
1.2	Вихідне положення – стоячи, руки вздовж тулуба, ноги на ширині плечей. Руки підняти в сторони і повернутися корпусом в праву сторону – вдих, повернутися в вихідне положення – видих. Повторити в ліву сторону.	6-8 разів
1.3	Вихідне положення – одна рука ковзає по стегну до талії, при цьому робити нахил в бік прямої руки – вдих, повернутися у вихідне положення – видих. Теж саме іншою рукою.	6-8 разів
2	Основна частина.	
2.1	Вихідне положення – стоячи, руки вздовж тулуба, ноги на ширині плечей. Підняти руки вгору через сторони – вдих. Повернутися в вихідне положення з нахилом голови попереду схрещуванням прямих рук перед собою.	6-8 разів.
2.2	Вихідне положення – сидячи на стільці. Підняти одну ногу на рівні стегна і витягнути руки перед собою – вдих, повернути руки перед собою – вдих, повернутися у вихідне положення.	7-9 разів
2.3	Вихідне положення – сидячи на стільці. Ноги на ширині плечей. Нагнутися і дістати руками пальці ніг – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих.	8-10 разів
2.4	Початкове положення – стоячи. Одна рука на талії, друга піднята вгору. Нахили корпусом в сторони. Нахил – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих, повторити і іншу сторону.	8 разів
2.5	Початкове положення – стоячи. Руки зігнуті в ліктях, кисті рук на плечах. Виконувати кругові рухи вперед, потім назад.	6-8 разів
2.6	Вихідне положення – стоячи біля спинки стільця. Руки на спинці стільця. Відвести праву ногу назад. Прогнутися в спині – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих.	6-8 разів
2.7	Вихідне положення – сидячи на стільці. Зігнути руки в ліктях, кисті рук на плечах. Звести лікті до грудей, при цьому нагнувши голову вперед – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих.	6-8 разів

Продовження таблиці комплексу ЛФК № 31

1	2	3
3	Заключна частина.	
3.1	Вихідне положення – стоячи біля спинки стільця. Руки на спинці стільця. Нахили голови. Нахилити голову вперед – видих. Повернутися у вихідне положення – видих. Потім нахил голови назад.	4-6 разів
3.2	Вихідне положення – сидячи на підлозі. Нахилитися вперед, дістати випрямленими руками пальці ніг – вдих, повернутися у вихідне положення – видих.	6-8 разів

Навчальне видання

ЛІКУВАЛЬНО-ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

для практичних занять з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

*(організація та проведення навчального процесу
для всіх освітніх програм Університету)*

Укладач **САДОВСЬКА** Ірина Юріївна

Відповідальний за випуск Н. І. Горошко

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарової*

План 2017, поз. 242 М

Підп. до друку 04.05.2017 р.
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 2,0
Тираж 50 пр.

Виконавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rektorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 5328 від 11.04.2017 р.